



# PREVENCIÓN DE ADICCIONES A DISPOSITIVOS ELECTRONICOS

**Cristina Navas Palencia**  
**Coordinadora Área de Prevención**  
Valladolid, 7 noviembre 2019

# ÍNDICE

## 1. BLOQUE TIC

- ✓ Fenomenología, definición
- ✓ Uso-abuso-dependencia
- ✓ Señales de alarma
- ✓ Riesgos asociados
- ✓ Estrategias de prevención universal. alumnos y familias

## 2. BLOQUE GAMING Y GLAMBLING

- ✓ Definición. Acción coordinadora de adicciones sin sustancia
- ✓ Perfil, factores de vulnerabilidad y facilitadores de adicción
- ✓ Factores de riesgo y de protección
- ✓ Estrategias de intervención- recursos

## 3. TRABAJO PRACTICO

# DEFINICIÓN TIC



Las herramientas no son un problema, si acaso el uso que se hace de ellas.

Las Tecnologías de la información y comunicación son una variada gama de instrumentos, herramientas, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información.

# FENOMENOLOGÍA. ¿QUÉ DICEN LAS “TIC” SOBRE LAS “TIC”?

Los medios de comunicación como agentes de socialización y formadores de opinión



Internet como herramienta socializadora y ventana para asomarnos al mundo



# FENOMENOLOGÍA. ¿QUÉ DICEN LAS “TIC” SOBRE LAS “TIC”?



## NEWS

Hacemos un  
breve repaso  
de noticias  
sobre estos  
temas

review

ready but slight  
estate markets  
ed. According  
week significant  
in the face  
evidence of the  
and the world  
so that the base  
centers in the  
the same level  
e forecast, this  
crease in base  
applying the  
egard to the  
ive on demand  
future, experts  
by companies  
addition, the  
have occurred  
he past year.

trust. Therefore, in these countries, they should be  
more careful. It is possible that for some time, the  
level of inflation will be somewhat higher than ex-  
pected. However, according to our forecasts, we do  
not think that it will have a severe negative impact  
on economic growth. High prices for raw materials  
may pose a real threat to the develop-

price of crude oil, however, has  
barrel, and the trades have  
to the 2-year high  
level

ear  
contracts re-  
mber 2008, a  
stock ex-

## El 'juego de la muerte', un peligroso reto viral entre adolescentes



com un mendigo

COMENTARIOS

JESÚS GARCÍA | 17/04/2018 - 09:51 CEST

## Las casas de apuestas y los juegos on line 'enganchan' a los menores

Las asociaciones que trabajan con el colectivo dan la voz de alarma y el SES pone en marcha un equipo multidisciplinar para atajar el problema

 ANA B. HERNÁNDEZ **PLASENCIA**

 @Anitabehp

 Me gusta 469

28 febrero 2017  
08:33

10



469



«Un niño de 12 años se ha gastado casi 300 euros en juegos a través de internet por medio de una tarjeta recargable. Es solo el último caso que nos ha llegado, pero hay más, cada vez más».



Una de las casas de apuestas que ha abierto en la ciudad próxima a centros escolares. :: david palma

12.10.2019 · [Valladolid tribuna](#)



- La capital del Pisuerga es la ciudad con un mayor número de locales de juego de toda Castilla y León, con un **total de 38** en cifras de febrero de 2019.
- La estratégica localización en **barrios humildes** y la **proximidad a lugares donde puedan atraer público joven** son dos de sus puntos claves
- Los salones de juego han crecido en Castilla y León un **36% en los dos últimos años**, según datos de FEJAR.
- La **provincia de Valladolid** es la que tiene un mayor número de casos durante el pasado año, **133 nuevos**, y registra un **duplicación del juego online** que ha llegado a representar el 29% en el año 2018, **Asociación de Jugadores Patológicos de Valladolid**.
- Los menores de edad son los más vulnerables a este tipo de adicción. En cifras de la provincia de Valladolid, el porcentaje de jóvenes tratados llega al 74 % total.

# FENOMENOLOGÍA. ¿QUÉ DICEN LAS “TIC” SOBRE LAS “TIC”?

## Violencia sexual a golpe de móvil y chupito

La práctica del consumo excesivo de alcohol y el aumento del uso de móviles y redes sociales configuran el escenario para nuevas formas de agresión entre los adolescentes



Miles de jóvenes participaron en un 'macrobotellón' prohibido en la plaza del Obradoiro de Santiago. EFE

ISABEL VALDÉS | CELIA LÓPEZ

Madrid - 22 ABR 2019 - 09:46 CEST

## La difusión del vídeo sexual de una trabajadora de Iveco se salda con el suicidio de la protagonista

- Según algunos trabajadores, llegó a hablar con Recursos Humanos después de enterarse de la difusión de la grabación

Actualizado: 28/05/2019 16:22h

Publicidad

Solo mañana sábado

### CASO LA MANADA



Antonio Manuel Guerrero

## Protección de Datos multa con 150.000 euros a un miembro de La Manada por la difusión de un vídeo de la víctima

ISABEL VALDÉS | 02/05/2019 - 21:03 CEST

La institución ha abierto un expediente a Alfonso Jesús Cabezuelo y su abogado prevé que llegue "en breve" a

## Padres y expertos libran una batalla contra el videojuego 'Fortnite'

El juego 'on line' de moda dispara la alerta en plataformas como Change.org, que piden prohibirlo por su potencial adictivo

Los especialistas advierten del auge de la adicción a estos productos, reconocida este año por la OMS como una enfermedad

Imma Fernández

Barcelona - Domingo, 13/05/2018 | Actualizado el 12/10/2018 a las 15:47 CEST



La obsesión por este juego, alegan, está repercutiendo en la trayectoria escolar y en las relaciones familiares y sociales.

El Rubius -batió el récord mundial de visitas en directo en Youtube convocando a más de un millón de personas en una batalla en 'Fortnite'-,

Hace poco me llegó el caso de un niño que había gastado 3.000 euros comprando accesorios de Fornite. Le cogió una tarjeta de crédito a sus padres y, una vez que tenía el número, la utilizó durante tres meses". Manuel Isorna, profesor en la Universidad de de Vigo y doctor en Psicología experto en adicciones.

FESTIVAL DE SERIES DE CANNES >

## El Rubius ya es un héroe animado en televisión

El popular 'youtuber' ha presentado en MIPTV en Cannes las primeras imágenes del anime 'Virtual Hero'



# ¿POR QUE NOS ENGANCHAN TANTO LAS TIC?

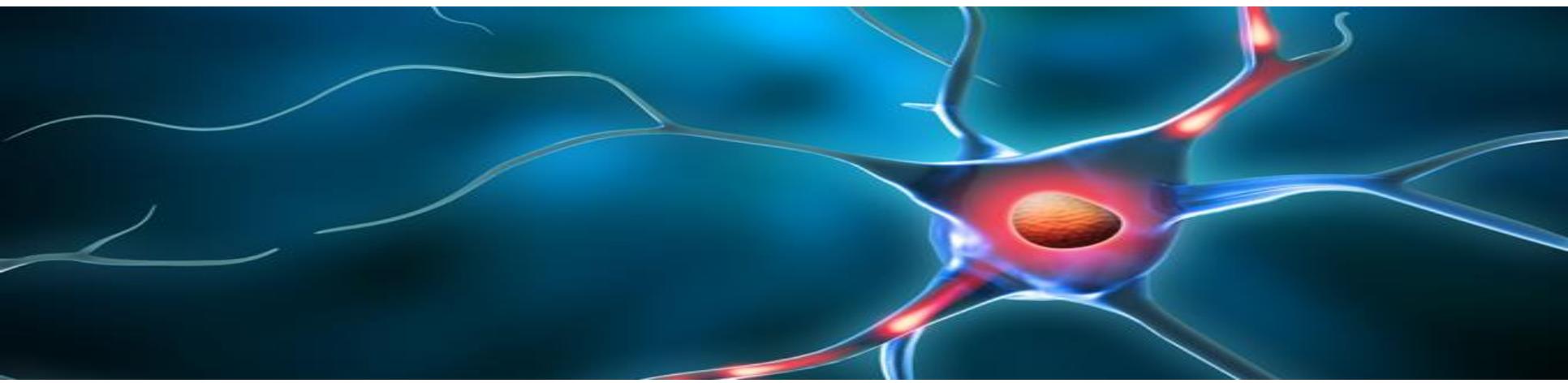
- El comportamiento adictivo se desarrolla de forma **similar al de la ingesta de sustancias tóxicas**
- El uso excesivo de videojuegos o aparatos electrónicos hace que se sobreestime la **segregación de dopamina**.
- Se da tanto por la **estimulación visual** que supone el uso de estos aparatos como por la **gratificación que se obtiene**, con los me gusta en las redes sociales.



“Todo ello supone que se active el circuito de recompensa inmediata cerebral”

# ¿POR QUE NOS ENGANCHAN TANTO LAS TIC?

- los comportamientos adictivos con videojuegos o pantallas **producen una euforia intensa** y mayor **liberación de hormonas de recompensa ( Dopamina)**, que las que normalmente se generan con las actividades diarias.
- **Remodelación circuitos neuronales** para dar el máximo valor a las sustancias tóxicas frente a otros intereses como la salud, el trabajo, la familia o la vida misma.
- Al afectar al funcionamiento SNC se producen efectos que **distorsionan la percepción y cambian la conducta** alterando nuestras capacidades, modificando la manera de pensar, de percibir, funcionar, relacionarse y enfrentarse a situaciones de la realidad.
- La persona necesita consumir no sólo para sentir placer sino, fundamentalmente, para frenar la ansiedad, por la **sobreexcitación de la amígdala**.



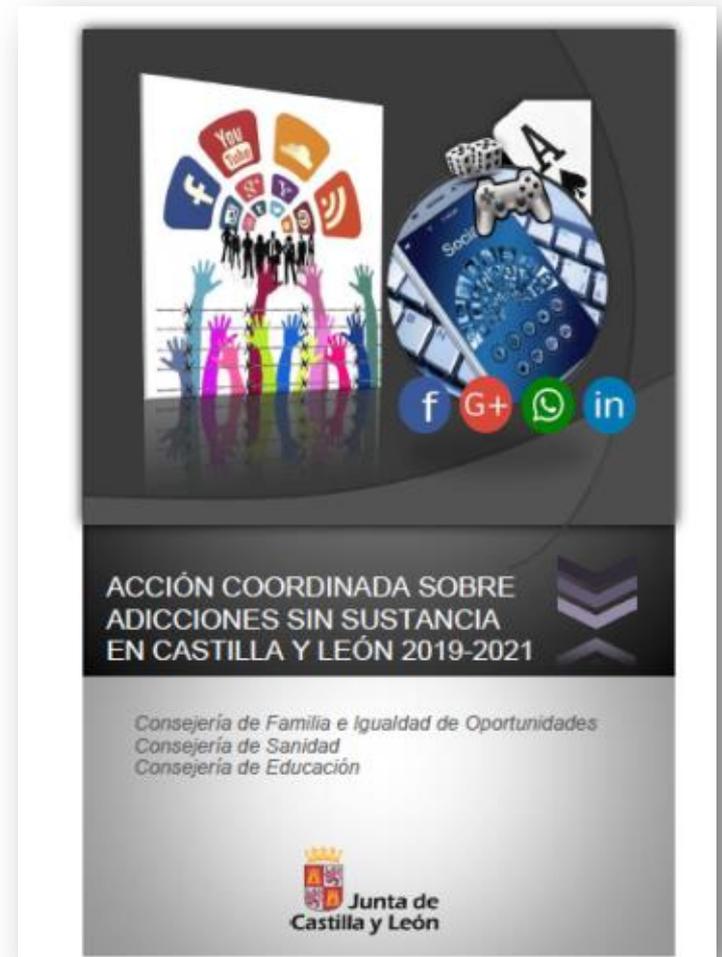
# ¿POR QUE NOS ENGANCHAN TANTO LAS TIC?

- **OCIO AHORA ININTERRUMPIBLE:**
  - Las 'stories' de Instagram, van encadenadas;, como los vídeos de Youtube o Netflix.
  - Actualizaciones sin fin de Twitter, Facebook o periódicos digitales
  - Spotify un anuncio cada 3-4 canciones, pero versión 'Premium' no.
  - Candy Crush esperar media hora para recuperar vidas perdidas, pero si pagas no.

- **OCIO ANTES + DOSIFICADO**  
Las series dosificaban sus capítulos, la tele intercalaba los anuncios con los contenidos y los libros proponen capítulos en los que detener la lectura.



# ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN



# Subasta :ESTUDES 2016-2017

De 14 a 18 años	Chicas%	Chicos%
Uso whatsApp/ internet		
Escuchar, descargar música ver pelis		
Usar redes sociales		
Compras		
Juegos de habilidad		
Juegos de realidad virtual		
Visitar paginas adultos		
Jugar dinero internet		

# Subasta :ESTUDES 2016-2017

De 14 a 18 años	Chicas%	Chicos%
Uso whatsApp/ internet	99,9	99,5
Escuchar, descargar música ver pelis	99,4	96,5
Usar redes sociales	97,8	95,7
Compras	75,1	72,7
Juegos de habilidad	63,6	73
Juegos de realidad virtual	32,6	82,8
Visitar paginas adultos	13,3	60,4
Jugar dinero internet	2,1	10,8

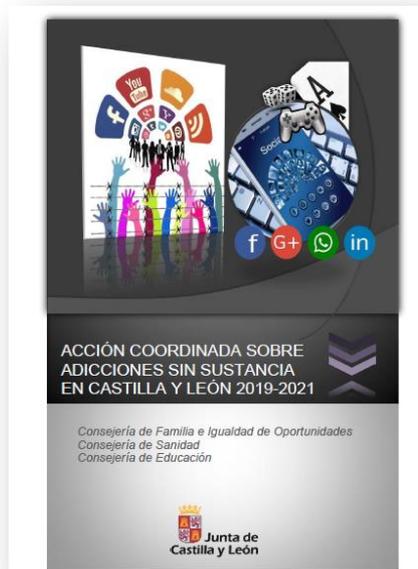
# ACCIÓN COORDINADORA SOBRE ADICCIONES SIN SUSTANCIA EN CASTILLA Y LEÓN 2019-2021

- El abordaje de los trastornos adictivos sin sustancia debe ir dirigido a su:

- Prevención.
- Detección precoz .
- Tratamiento y rehabilitación.

- Lo que exige la implicación directa de las:

- Consejerías de Educación
- Consejería de Sanidad
- Consejería Familia e Igualdad de Oportunidades



# Análisis de la situación

## ■ Datos del INE de 2016



- ✓ El 77% de los hogares con al menos un miembro de 16 a 74 años dispone de ordenador.
- ✓ El 82% tiene acceso a la Red.
- ✓ El 81% dispone de conexión a Internet de banda ancha.
- ✓ Las viviendas con ordenador del 56% en 2006 al 77% en 2016.
- ✓ El acceso a Internet de los hogares, del 38% en 2006 al 82% en el 2016.

## ■ Informe Juventud en España 2016



- ✓ El medio preferido de acceso a Internet ha ido cambiando, desplazándose del PC, al ordenador portátil y, finalmente, a otros dispositivos móviles.
- ✓ El progresivo desplazamiento de medios más tradicionales como el PC, TV o videoconsolas y su progresiva sustitución por los dispositivos móviles.

# USO COMPULSIVO INTERNET (ESTUDES, 2016-2017)

- El 21,4% de 14 a 18 años de CYL presentaban una **utilización compulsiva** de Internet en 2016-17, **superior en las chicas** que en los chicos.
- Los datos del **uso compulsivo de Internet en Castilla y León** son superiores a la **media nacional**, tanto para el total como **por sexos**.
- El **14,3%** de 14 a 18 años de CYL había jugado dinero presencialmente en el ultimo año y el **6,3%** a través de Internet en 2016-17.



# Uso compulsivo de internet, prevalencia. ESTUDES, 2016/17.

## Método de estimación

### The Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

- 14 preguntas
- Puntuación total 56 puntos
- Uso compulsivo de internet  $\geq 28$  puntos

Se detecta un uso compulsivo de internet **significativamente mayor** en **mujeres** (25,0%) que en **varones** (17,5%).

## Porcentaje de uso compulsivo de internet\*



\* % sobre todos los estudiantes de 14-18 años

FUENTE: ESTUDES 2016/17. Comisionado Regional para la droga de Castilla y León.

# Uso compulsivo de internet

## Rendimiento escolar y relación con los padres

### ESTUDES, 2016/17.

**% que suspende habitualmente**



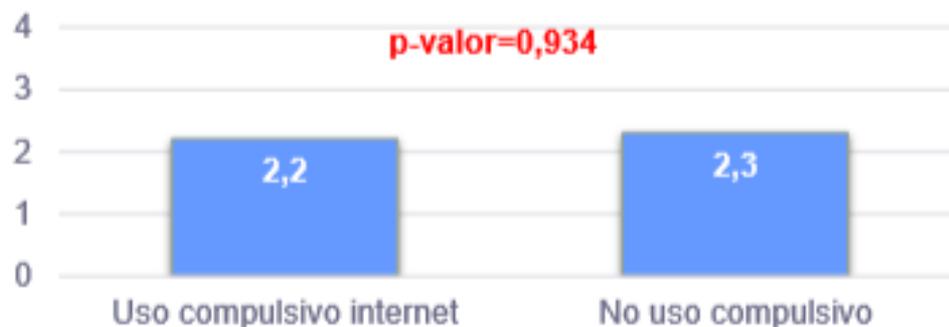
**% que ha faltado a clase (últimos 30 días) porque "no le apetecía ir"**



**% que tiene mala relación con su madre**



**% que tiene mala relación con su padre**



# ESCALA CIUS (The Compulsive Internet Use Scale)

**POR FAVOR LEE LAS AFIRMACIONES SIGUIENTES RESPECTO AL USO DE INTERNET** (Chateando, mandado o recibiendo e-mails; WhatsApp, usando redes sociales, jugando con o sin dinero, escuchado o descargándote música, viendo o descargándote videos...).

**INDICA CADA CUANTO TIEMPO TE OCURRE LAS SIGUIENTES SITUACIONES** (no tengas en cuenta el tiempo que empleas en internet para hacer deberes o trabajar, sólo indica aquí el tiempo que empleas en internet por diversión). Marca una casilla por línea.

**Nunca**                      **Rara vez**                      **Alguna vez**                      **A menudo**                      **Muy frecuentemente**  
0                                      1                                      2                                      3                                      4

1. ¿Con qué frecuencia te ha resultado difícil **dejar de usar internet** cuando estabas conectado?  
0                      1                      2                      3                      4
2. ¿Con qué frecuencia has **seguido conectado** a internet a pesar de querer parar?  
0                      1                      2                      3                      4
3. ¿Con qué frecuencia tus padres, o amigos te dicen que **deberías pasar menos tiempo** en internet?  
0                      1                      2                      3                      4
4. ¿Con qué frecuencia **prefieres conectarte** a internet **en vez de pasar el tiempo con otros** (padres, amigos,...)?  
0                      1                      2                      3                      4
5. ¿Con qué frecuencia **duermes menos** por estar conectado a internet?  
0                      1                      2                      3                      4
6. ¿Con qué frecuencia te encuentras **pensando en internet**, aunque no esté conectado?  
0                      1                      2                      3                      4
7. ¿Con qué frecuencia estás **deseando conectarte** a internet?  
0                      1                      2                      3                      4
8. ¿Con qué frecuencia piensas que **deberías usar menos** internet?  
0                      1                      2                      3                      4
9. ¿Con qué frecuencia has **intentado pasar menos tiempo** conectado a internet y no lo has conseguido?  
0                      1                      2                      3                      4
10. ¿Con qué frecuencia intentas **terminar tu trabajo a toda prisa** para conectarte a internet?  
0                      1                      2                      3                      4
11. ¿Con qué frecuencia **descuidas tus obligaciones** (deberes, estar con la familia...) porque prefieres conectarte a internet?  
0                      1                      2                      3                      4
12. ¿Con qué frecuencia te conectas a internet **cuando estas “de bajón”**?  
0                      1                      2                      3                      4
13. ¿Con qué frecuencia te conectas a internet para **olvidar tus penas** o sentimientos negativos?  
0                      1                      2                      3                      4
14. ¿Con qué frecuencia te **sientes inquieto, frustrado o irritado si no puedes usar internet**?  
0                      1                      2                      3                      4

Las 14 preguntas pueden totalizar un máximo de 56 puntos. Se considera **uso compulsivo** una puntuación de **28 o superior**.

# ¿Un problema sólo de jóvenes y menores?



Si al hacer la sumatoria obtuvo entre:

## 10- 25 puntos

Felicitaciones. Si usted respondió el test con honestidad y obtuvo este puntaje es muy probable que le esté dando un **uso apropiado a la tecnología** y que, por el momento, no pueda estar en riesgo de convertirse en un adicto, pues se encuentra en el rango de un usuario promedio del mundo digital. Sin embargo, recuerde que cualquier persona puede tener un cerebro adictivo, por lo que hay que estar alerta y encender las alarmas ante cualquier comportamiento compulsivo.

## 26- 40 puntos

Usted puede estar presentando los **primeros síntomas de un uso problemático a la tecnología**. Lo más posible es que ya haya tenido algunos inconvenientes con sus seres queridos debido al uso que le da a internet, los dispositivos móviles o incluso a los videojuegos. Es importante que reflexione sobre el uso que le está dando a la tecnología y que intente tomar medidas para controlar el tiempo que pasa utilizando estos dispositivos para evitar volverse dependiente.

## 41- 50 puntos

**El excesivo uso que le da a la tecnología le está causando problemas importantes en su vida.** Es importante que **acuda a instituciones especializadas en tratar esta problemática** o que tome medidas usted mismo para atacar este trastorno y hacer frente a los inconvenientes que estas conductas dependientes le han causado.

## USO



Tipo de relación con la tecnología en la que **ni la cantidad de tiempo, ni la frecuencia, ni el modo de empleo**, dan lugar a **consecuencias negativas** para el usuario.

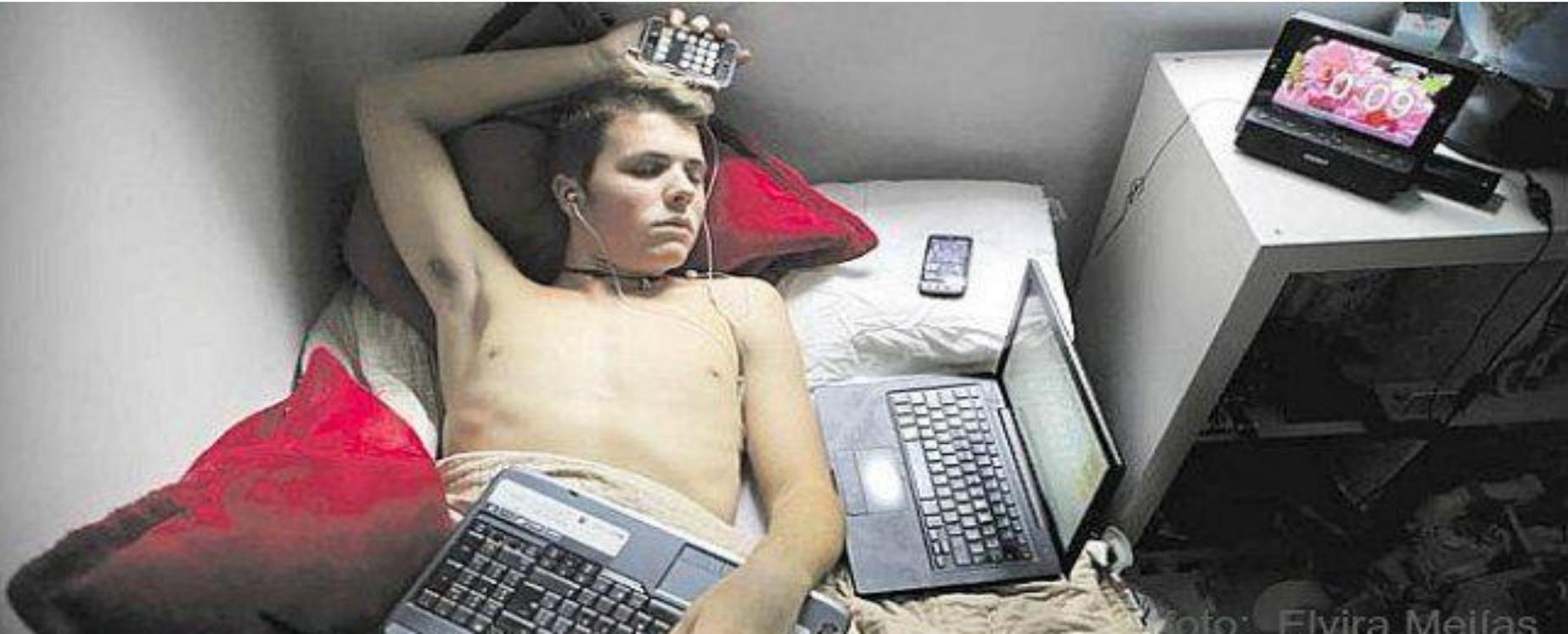
## ABUSO



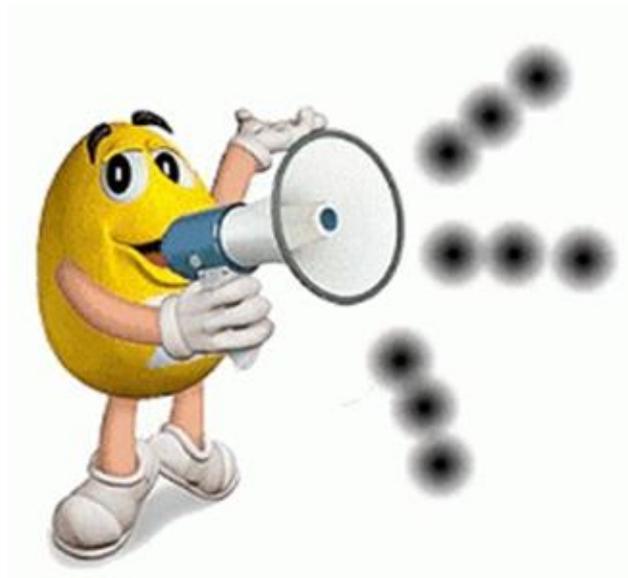
Forma de relación con las tecnologías en la que bien **por la cantidad de tiempo, o la frecuencia, o por el tipo de uso**, manifiesta **consecuencias negativas** para el usuario y su entorno

## DEPENDENCIA

“Aquella persona que fracasa progresiva y reiteradamente en su intento de resistir el impulso de utilizar las tic, aunque tal implicación provoque problemas en su vida personal, familiar y socio profesional”.



# SEÑALES DE ALARMA EN GENERAL



- Deseo y necesidad de incrementar el tiempo que emplea en su uso. Pérdida de control sobre la conducta.
- Placer mientras se lleva a cabo la conducta y sentirse deprimido, nervioso o enfadado cuando no puede hacer uso de las TIC
- Prefiere las ciber-relaciones a las relaciones personales. Aislamiento social
- Deterioro de las relaciones sociales , familiares
- Bajo rendimiento académico
- Intentar limitar el tiempo de conexión, no lo consigue
- Fatiga, cansancio, mala alimentación, problemas de sueño( menos de 5h), problemas posturales y de visión
- Negación, minimización y/o ocultamiento de la conducta
- Recibir quejas en relación al uso que se hace de las TIC

# SEÑALES DE ALARMA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

- **Mentiras.** serán frecuentes las excusas, imprevistos e inconvenientes para poder realizar los trabajos en plazo, e incluso no se presentarán a una o varias convocatorias de examen.
- **Absentismo.** mayor en las primeras horas de la mañana, ya que es habitual que las jornadas de apuestas online (o videojuegos o uso de internet) terminen a altas horas de la madrugada.
- **Salidas de clase** cada vez son más frecuentes las salidas de los alumnos durante el transcurso de las clases, para utilizar sus dispositivos móviles o electrónicos.
- **Ansiedad, inquietud psicomotriz.** Puede resultar perceptible por parte del profesorado.
- **Somnolencia.** Si el juego o conducta adictiva se prolonga hasta altas horas de la madrugada.



# SEÑALES DE ALARMA EN EL ÁMBITO ACADÉMICO

- **Dificultad de concentración.**
- **Descuido personal.** Se produce una pérdida de interés por gastar dinero en renovar vestuario, cortar el pelo, etc. La prioridad es destinar todo el tiempo y dinero posible al juego.
- **Fracaso académico.** Uno de los criterios diagnósticos del trastorno por juego es el abandono de la actividad laboral o académica del afectado.
- **Obtención de ingresos.** intentar simultanear sus estudios con trabajos precarios
- **Irritabilidad, agresividad.**



# PROBLEMAS ASOCIADOS AL USO DE LAS TIC

**No entiendo,  
cada día está  
mas bajito!**



GARY  
McCoy

# PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA



- **Sobrepeso.**
- **Musculares y articulares.**
- **Oculares.** el ver borroso o doble al mirar a distancias largas, lagrimeo y enrojecimiento de los ojos.
- **Anorexia/ bulimia.** (páginas pro-ana y pro-mia)
- **Autolesiones.** movimiento (pro- SI, de *self-injury*) que promueve este comportamiento como un medio de fomentar el autocontrol, de superar la frustración, liberar la rabia o controlar la angustia. Se basa en la idea de que cuanto mayor sea el aguante ante el dolor, también crecerá la capacidad de la persona que se autolesiona para controlar las situaciones negativas que vive.

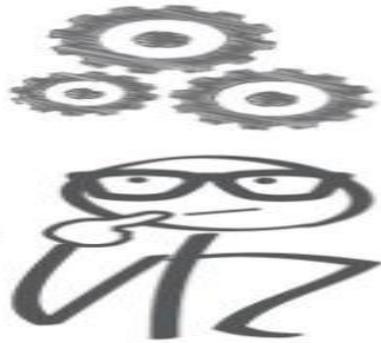
# PROBLEMAS PERSONALES/ SOCIALES

- **Trastornos del sueño. Vamping** estar detrás de la pantalla por la noche, sin interrupciones ni supervisión alguna. La luz emitida por los dispositivos electrónicos antes del horario habitual de sueño produce un retraso de la secreción de melatonina. Esto aumenta la alerta, retrasa el inicio del sueño y disminuye la vigilancia por la mañana.
- **Olvidar responsabilidades domésticas.**
- **Déficit /dispersión de la atención**
- **Nomofobia** miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil:
- **Forma de escape de problemas**
- **Desinformación e intoxicación de ideas: La Infoxicación. Falta de sentido crítico., Información falsa.**
- **Autoestima vulnerable / reputación online . Gossip** :los chismes o rumorología



# PROBLEMAS SOCIALES Y ACADÉMICOS

- **Phubbing** es el acto de ignorar a una persona y al propio entorno por concentrarse en la tecnología móvil..
- **Ciberbullying, Grooming, Sexting Sex-casting, Sextorsión.**
- **Presiones para comprar aparatos.** El llamado **tecnonarcisismo**
- **El anonimato y la falsa identidad , suplantación de identidad, phishing** consiste en el robo de información personal y/o financiera del usuario, a través de la falsificación de una herramienta o portal de confianza
- **Los contenidos nocivos:** contenidos inadecuados, sobrecostes pagina de pago, datos consumidos, malware.
- **Bajo rendimiento escolar en las tareas académicas.** **Excesivo tiempo dedicado a las TIC.** **Utilización inadecuada de las TIC por el alumnado en su aprendizaje.**



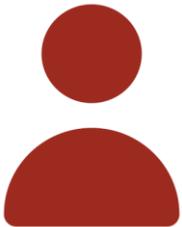
# TIPO DE PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



- **La prevención universal** sería aquella que puede dirigirse a todos los adolescentes, beneficiándolos a todos por igual. Son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas. El objetivo: es informar y concienciar



- **La prevención selectiva** es aquella que se dirige a un subgrupo de adolescentes que tienen un riesgo de presentar la conducta problema mayor que el promedio de los adolescentes. Se dirigen a grupos de riesgo. Objetivo: es retrasar y prevenir



- **La prevención indicada** es más intensiva y más costosa. Se dirige a un subgrupo concreto de la comunidad que ya tienen problemas de comportamiento, o que presentan la conducta problema, se dirigen, por tanto, a individuos de alto riesgo. Objetivo: detener la progresión del abuso a la dependencia

# ACTUACIONES UNIVERSALES

1. Impulsar la **alfabetización digital** de todos los miembros de la comunidad educativa.
2. **Formar sobre el uso seguro de internet**, especialmente a los menores.
3. **Informar y sensibilizar sobre las situaciones de riesgo**
4. **Ofrecer información y ayuda** en relación con situaciones no deseadas, **usurpaciones de identidad, comportamientos inadecuados, contenidos inapropiados o ilegales**, así como cualquier otra situación incómoda encontrada en internet.
5. **Organización de cursos, talleres, encuentros, jornadas**, etc. Para familias, alumnos y profesorado.
6. **Celebración de eventos que promuevan el uso seguro** y responsable de internet entre los menores como el Día de Internet Segura, el Día de Internet, etc.



# ACTUACIONES UNIVERSALES

7. **Elaboración de materiales y recursos didácticos** sobre seguridad y confianza digital, uso problemático de las nuevas tecnologías y otras adicciones sin sustancia.
8. **Potenciación del espacio web existente en el Portal de Educación** de la Junta de Castilla y León dedicado a la navegación segura y el Ciberacoso.
9. **Detección en los centros educativos del alumnado** que haga una mala utilización de las TIC y/o presente trastornos por conductas de juego sin entidad clínica pero con repercusión en su ajuste escolar y rendimiento académico...
10. En aquellos **casos de menores en los que desde el centro educativo se tengan indicios o sospecha de trastornos adictivos por conductas de juego**, el Sistema Educativo activará, por los procedimientos ya existentes, los mecanismos de coordinación con las familias para su derivación al Sistema de Salud.



# ESTRATEGIAS UNIVERSALES MENORES

- No facilitar información personal
- Piénsalo bien antes de publicar algo en la Red.
- Pide permiso para publicar información de otras personas.
- Limitar el tiempo dedicado a las TIC. Establecer alarmas.
- Comportarse en internet de la misma forma que lo harías en la vida real.
- Establece la configuración de privacidad en las redes sociales que utilices.



# ESTRATEGIAS UNIVERSALES MENORES

- No participes en charlas radicales (racistas, humillantes, extremistas, etc.)
- No crees perfiles falso en la redes
- Asegurarte de cerrar la sesión en dispositivos públicos.
- Si alguien se intenta hacer pasar por ti, denuncia a los administradores de la red social.
- Tienen derecho a la privacidad de su información personal y a que no sea difundida sin su consentimiento por la red.
- Utiliza contraseñas seguras. No proporciones tus contraseñas a desconocidos.



# ESTRATEGIAS UNIVERSALES FAMILIAS

- Tener un conocimiento amplio de estas tecnologías
- En el entorno familiar tener unas normas de uso consensuadas
- Tiempo supervisado
- Planificar su uso, no utilizarlo para rellenar tiempos muertos
- Usarlas en un lugar común de la casa, en familia



- Utilizarlas después del cumplimiento de las Responsabilidades
- Conocer los riesgos que supone la conexión con desconocidos
- Aprender a proteger la privacidad
- Utilizar sistema de control Parental
- Practicar con el ejemplo

# ESTRATEGIAS UNIVERSALES FAMILIAS

- Facilitar la toma de conciencia del tiempo que pasan hablando y mandando mensajes.
- Dedicar tiempo a ver la televisión con nuestros hijos y hablar con ellos acerca de lo que se está viendo, favorece la cohesión familiar. La TV no debe ser la “niñera electrónica” del niño pequeño. Ver la televisión con un objetivo concreto no “ver por ver”.
- Educar en el ocio y el tiempo libre saludable (deporte, lectura, manualidades, actividades al aire libre).



- Corresponsabilidad en el gasto
- Crear un espíritu crítico sobre la información que aparece en la red y explicarles que no todas las web tienen la misma credibilidad, que es importante filtrar y evaluar su calidad.

# GAMING Y GAMBLING



# JUEGOS

“actividad que conlleva entretenerse y divertirse tomando parte en uno de los juegos sometidos a reglas, medie o no el interés”.

## GAMBLING



juego con apuesta monetaria

## GAMING



juego que se realiza sin apostar dinero y por el mero hecho de pasar un rato divertido.



## Gambling

### CARACTERISTICAS

- Azar:
  - ✓ aleatoriedad= resultado impredecible
  - ✓ probabilidad
  - ✓ ley de los grandes números
  - ✓ no existe la suerte
- No control por parte jugador
- La Motivación extrínseca: ganar dinero
- Hay Normas, reglas
- El Sujeto pasivo

## Gaming



### CARACTERISTICAS

- Se requiere Habilidad, estrategia por parte de jugador
- Control por parte jugador
- La Motivación intrínseca: divertirse, jugar
- Hay Normas, reglas
- El Sujeto activo
- Hay Reforzadores: desafíos, tareas para subir de nivel



ACCIÓN COORDINADA SOBRE  
ADICCIONES SIN SUSTANCIA  
EN CASTILLA Y LEÓN 2019-2021



*Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades  
Consejería de Sanidad  
Consejería de Educación*



# CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENFERMEDADES DE LA OMS, CIE

## La CIE 10

- incluía el **juego patológico** dentro de los **trastornos de los hábitos y del control de los impulsos**

## La CIE 11

- Trastorno por “juego de azar” (*gambling disorder*)
- Trastorno por 'juego digital' o 'videojuego' (*gaming disorder*)

**Trastornos  
por consumo de sustancias  
o conductas adictivas.**

*“trastornos mentales y del comportamiento que se desarrollan como resultado del uso de sustancias predominantemente psicoactivas, incluidos medicamentos, o comportamientos repetitivos de recompensa y refuerzo específicos .*



# ACCIÓN COORDINADORA SOBRE ADICCIONES SIN SUSTANCIA EN CASTILLA Y LEÓN 2019-2021

Se centra en la prevención y atención a los problemas ocasionados por los siguientes comportamientos:

**A. Juego patológico o trastorno por juegos de azar (Gambling Disorder)** en casas o salas de apuestas, máquinas de juego/tragaperras, bingos, casinos, concursos, apuestas hípcas, apuestas deportivas, juegos de cartas con apuestas económicas, loterías, etc., ya sea presencial u online.



**B. Trastorno por juegos digitales, videojuegos o juegos por internet, (Gaming disorder)** que pueden realizarse tanto de modo presencial como online, de forma individual o en grupo. El aspecto diferencial de este tipo de juegos con la anterior categoría es que su motivación principal es el uso recreativo.



**C. Uso problemático de internet, pantallas digitales y TIC.** se incluye el mal uso de teléfonos móviles, tabletas, internet, redes sociales, etc. fundamentalmente con fines sociales. Quedaría fuera de esta categoría, por ejemplo, acosar a otras personas, acceder a contenidos de riesgo, cometer actos delictivos o, perjudicar a terceros.



Este patrón de comportamiento **no tiene una entidad clínica reconocida ni por la CIE-11 ni por el DSM-V**, podría estar incluido dentro de la categoría residual “**otros trastornos debidos a comportamientos adictivos**”

## trastorno por juego de azar y el trastorno por 'juego digital' o 'videojuego'



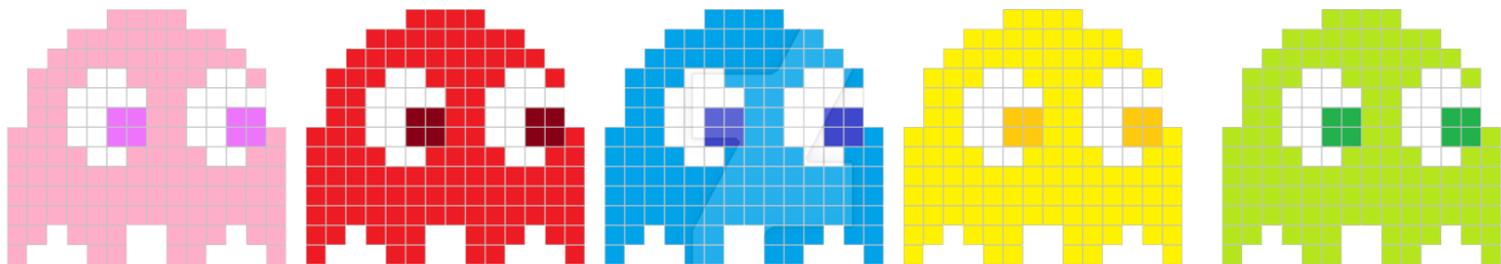
Estos trastornos se caracterizan por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, manifestado por:

- 1) Control deficiente sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización, contexto).
- 2) Aumento de la prioridad otorgada al juego a medida que éste tiene preferencia sobre otros intereses de la vida y las actividades diarias.
- 3) Continuación o escalada del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas.

### Además:

- El patrón de comportamiento es de suficiente gravedad como para causar un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes.
- El patrón de comportamiento de juego puede ser continuo o episódico y recurrente.
- El comportamiento de juego y otras características son normalmente evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves

- El desafío constante y el estar continuamente consiguiendo éxitos es lo que activa la parte de nuestro cerebro que nos hace sentirnos bien.
- Crean en ti, las ganas de establecer relaciones dentro del videojuego, ya sean personajes del juego o avatares controlados de otros jugadores.
- Ofrecen a los jugadores cierta independencia. Escoger tus armas, la apariencia de tu personaje o dirigir hacia dónde va juego.
- Alguno incluyen marcadores para poder comparar nuestra puntuación con la de otros jugadores, ello te motiva a seguir jugando.
- Dentro de los videojuegos on-line, los más populares son los “**Juegos en línea masivos y multijugador**” (MMOG), que son videojuegos que admiten la participación de miles de personas al mismo tiempo, cada una desde su punto de conexión.



- Jugar 30 minutos al día aumenta la materia gris en el hipocampo derecho y el cerebelo, áreas encargadas de estimular la memoria, estrategia y planeación.
- Ayudan en la toma de decisiones, resolución de problemas y mejoran la capacidad de alerta, creatividad, coordinación viso-motriz y entrenan la memoria.
- Nos permiten socializar de una forma diferente
- Se pueden usar para realizar actividades de carácter físico o como medio didáctico.
- Con la práctica moderada de esta actividad la visión mejora y se aprende a distinguir más los detalles de una situación.



**No hay evidencias de que el uso de videojuegos de contenidos violentos pueda potenciar la aparición de conductas del mismo signo.**



**La exposición frecuente a este tipo de videojuegos produce una mayor habituación a la violencia y una reducción de conductas prosociales como respuesta a posibles conflictos.**



## ¿QUÉ HACER SI LOS MENORES JUEGA CON VIDEOJUEGOS VIOLENTOS?

- Si encontramos que alguno de los videojuegos de nuestros hijos/as tiene contenidos inadecuados, podremos razonar en familia sobre la causa de nuestra desaprobación.
- Nuestra actitud hacia la violencia debe ir en **coherencia** a los contenidos que encontremos en otros medios de comunicación.
- Explicar que la exposición a contenidos violentos produce a corto plazo, **habituación a la violencia, insensibilización** y una reducción en las conductas sociales apropiadas.
- Es importante devolver “**el principio de realidad**”, y no sólo ante el uso de videojuegos violentos, sino también con los de aventuras, estrategia, rol, etc.
- Una buena estrategia para supervisar el uso de los videojuegos es buscar **espacios de encuentro** para seleccionarlos y **jugar acompañado**.

- El etiquetado de videojuegos está regulado por el sistema **PEGI**, que funciona a través de la clasificación con diferentes iconos. <http://www.pegi.info/es/>
- Es conveniente contrastar esta información con la que podemos encontrar en otras web especializadas y sin relación con la industria de los videojuegos. <https://www.incibe.es>

## IDENTIFICADOR DE CONTENIDOS

	<b>Lenguaje soez</b> El juego contiene palabrotas
	<b>Discriminación</b> El juego contiene representaciones discriminatorias, o material que puede favorecer la discriminación
	<b>Drogas</b> El juego hace referencia o muestra el uso de drogas
	<b>Miedo</b> El juego puede asustar o dar miedo a niños
	<b>Juego</b> Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar
	<b>En línea</b> El juego puede jugarse en línea
	<b>Sexo</b> El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos sexuales o referencias sexuales
	<b>Violencia</b> El juego contiene representaciones violentas

## CLASIFICACIÓN POR EDADES

	El contenido de los juegos con esta clasificación se considera apto para todos los grupos de edades. Se acepta cierto grado de violencia dentro de un contexto cómico
	Pueden considerarse aptos para esta categoría los juegos que normalmente se clasificarían dentro de 3 pero que contengan escenas o sonidos que puedan asustar. Se permite el desnudo parcial, pero nunca en un contexto sexual.
	En esta categoría pueden incluirse los videojuegos que muestren violencia de una naturaleza algo más gráfica hacia personajes de fantasía y/o violencia no gráfica hacia personajes de aspecto humano o hacia animales reconocibles; Así como los videojuegos que muestren desnudos de naturaleza algo más gráfica. El lenguaje soez debe ser suave y no debe contener palabrotas sexuales.
	Esta categoría se aplica cuando la representación de la violencia (o actividad sexual) alcanza un nivel similar al que cabría esperar en la vida real. Los jóvenes de este grupo de edad también deben ser capaces de manejar un lenguaje más soez, el concepto del uso del tabaco y drogas y la representación de actividades delictivas.
	La clasificación de adulto se aplica cuando el nivel de violencia alcanza tal grado que se convierte en representación de violencia brutal o incluye elementos de tipos específicos de violencia. La violencia brutal es el concepto más difícil de definir, ya que en muchos casos puede ser muy subjetiva pero, por lo general, puede definirse como la representación de violencia que produce repugnancia en el espectador



MENORES 26 AÑOS SUPONEN  
EL 3,8% DE NUEVAS ACOGIDAS

2011 LEGALIZA  
JUEGO ONLINE

2015 MENORES 26 AÑOS  
SUPONEN EL 16% DE NUEVAS  
ACOGIDAS

- **“COMORBILIDAD”** (coexistencia de otro trastorno mental junto con trastorno por juego)

\* 

TDAH

(especialmente el subtipo impulsivo)

\* Otras adicciones (en especial a sustancias)

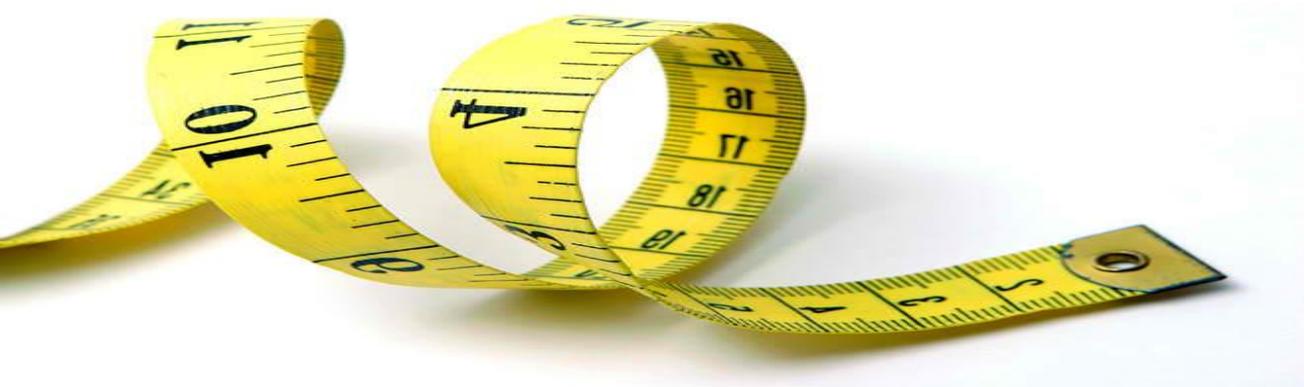
# REGULACIÓN DEL JUEGO

- El proceso de regulación de las casas de apuestas y casinos online en España se inició en el **año 2011** con la publicación de la Ley 13/2011, de 27 de mayo, de regulación del juego
- Se creó el organismo : **Dirección General de Ordenación del Juego (DGOJ)**, Se encarga de promover y garantizar el juego limpio y transparente.
- En 2011 establecieron **un Código de Conducta sobre comunicaciones comerciales de las actividades de juego**, que ha regulado la publicidad de estas actividades desde entonces.



# MEDIDAS ADOPTADAS POR CASINOS Y CASAS DE APUESTAS

- **Límites para los jugadores:** la posibilidad de establecer límites tanto de dinero como de tiempo.
- **Posibilidad de autoexclusión voluntaria:** de forma temporal o permanente. algunos portales de juego también permiten bloquear ciertos tipos de juegos como por ejemplo las tragaperras o las apuestas deportivas.
- **Restricción a menores de edad:** los usuarios tendrán que registrarse utilizando su DNI.
- **Exigencia de un generador de números aleatorios:** Todos los portales de juego online tienen que disponer de un programa informático que diseñe secuencias de números que no sigan ningún tipo de orden. Se garantiza el juego limpio.
- **Información sobre juego seguro:** sección dedicada al Juego Responsable. consejos para no acabar siendo víctimas de la ludopatía. Test de juego responsable y referencias a páginas web de ayuda para que el jugador las utilice en caso de necesidad.



- En la actualidad, juego online es la 2º causa por detrás de las máquinas tragaperras de adicción al juego en la población general y la primera en jóvenes menores de 26 años. **Se ha demostrado que el juego online es más adictivo que el mismo tipo de juego en su modalidad presencial.**
- **Valladolid** tiene actualmente 38 locales dedicados al juego, ( marzo 2019) : 25 de ellos son salones de juego, 5 salas de bingo, 7 locales de casas de apuestas y un casino.
- La estratégica localización en barrios humildes y la proximidad a lugares donde puedan atraer público joven.



# GAMBLING

- El juego de azar es una actividad frecuente entre adolescentes de 16 y 17 años. Los juegos más frecuentes son las **apuestas deportivas**.
- Chicos juegan más que las chicas a prácticamente todos los juegos de azar.
- Relación positiva entre la frecuencia con que se llevan a cabo los juegos y el número de síntomas de trastorno de juego. **apuestas deportivas, juegos de casino y tragaperras**. los que tienen una relación más elevada con el juego patológico.
- **los juegos potencialmente más adictivos** son, precisamente, **los que se están promocionando y publicitando** con mayor interés por parte de las empresas,



# Jugar dinero, prevalencia

## Internet y presencial (últimos 12 meses)

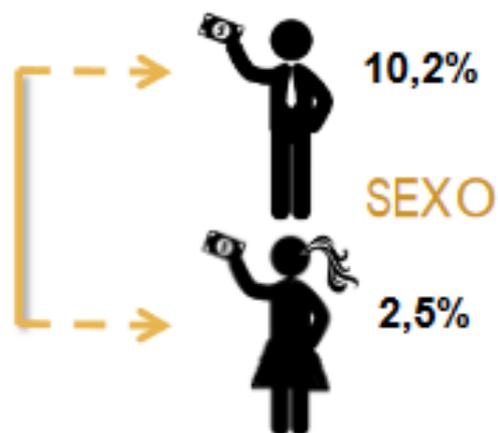
Estudiantes 14-18 años. 2016/2017.



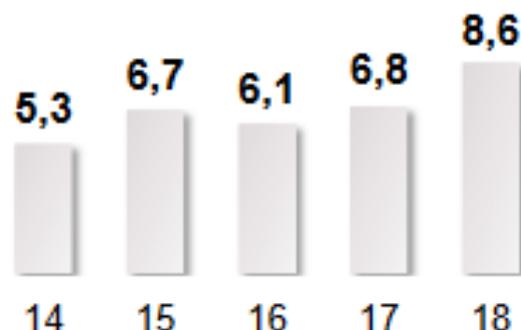
### Porcentaje que juega dinero en internet



6,4 %



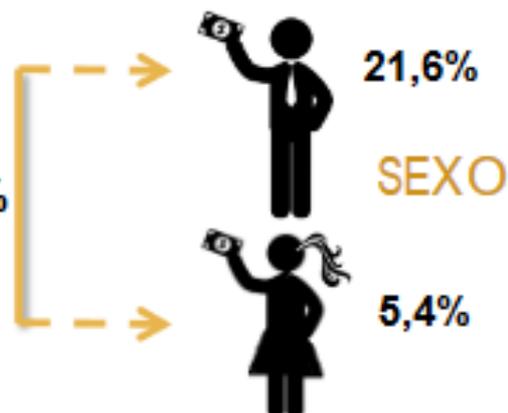
### EDAD (años)



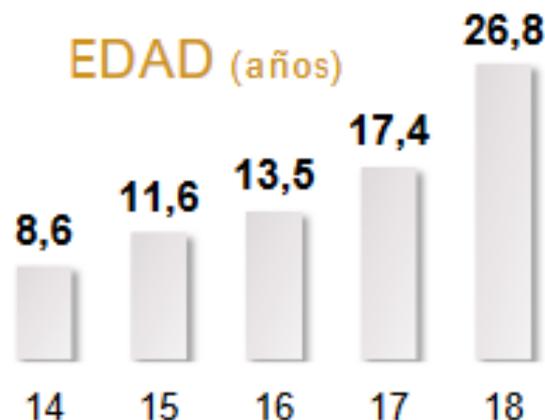
### Porcentaje que juega dinero presencial



13,6 %



### EDAD (años)



# GAMBLING

- Sectores de juego que acumula mayor crecimiento es el de la apuesta deportiva debido a:
  - ❖ la vinculación emocional con el deporte.
  - ❖ la centralidad del deporte en la vida y el desarrollo de los niños y adolescentes.
  - ❖ utilizan el vínculo sentimental basado en la identificación con un equipo, la afiliación territorial, la lealtad, la presión social que el grupo de amistades ejerce.
- La participación en apuestas en España no es legal hasta la mayoría de edad.  
Vs mecanismos de control insuficientes por ahora.
- La progresión hacia la **adicción es mucho más rápida** (en ocasiones bastan tan sólo unos **pocos meses, frente a los 5-6 años** a los que nos referíamos con el juego presencial).



# VULNERABILIDAD JOVENES-JUEGO

- Omnipresencia de TIC
- **Impulsividad** relacionada con este grupo de edad.
- La ausencia de una legislación adecuada apropiada
- **Cortex prefrontal inmaduro**: Control de la conducta , La planificación ,La valoración de las consecuencias de sus actos.
- Estrategias de **publicidad agresivas** (bonos de bienvenida, promociones, anuncios).
- **Sociedad de consumo**. Tecnonarcicismo.
- **Transición a la vida adulta**: enfrentados a los propios padres y a la autoridad, que hace que se introduzcan en actividades peligrosas o inapropiadas, como el juego de azar online, como un aspecto de identificación con el ser adulto

# PERFIL JUGADOR DE APUESTAS

- ✓ Varones de edad comprendida entre los 17 y 35 años.
- ✓ Su nivel educativo es medio-alto.
- ✓ No influyen de manera decisiva las condiciones económicas y sociales.
- ✓ Respecto al nivel de endeudamiento, éste equivale a su situación laboral y a la capacidad para conseguir créditos. 4.000 a 30.000 euros.
- ✓ Aparición de un nuevo perfil : **jóvenes y menores de edad dependientes de las apuestas por internet.** Son los más frecuentes, seguidos del casino *on line*.



# FACTORES FACILITADORES DE LA ADICCIÓN

## Variables estructurales

- Inmediatez de la recompensa
- Velocidad de las apuestas
- Elevada probabilidad de ganar : El porcentaje de premios en los juegos online es más elevado que en la modalidad presencial
- Sesgos cognitivos ejm El sesgo del experto
- Una partida cuesta poco

## Variables ambientales

- Intimidad
- Comodidad
- Facilidad consumo de sustancias: dificulta el control y facilita la desinhibición
- Disponibilidad
- Accesibilidad desde múltiples dispositivos
- Publicidad y marketing. Personas conocidas
- No esta mal visto. Cultura del juego en España





# Modelo teórico factores de riesgo/ de protección.

Clayton, R.(1992)

Atributo y/o característica individual, condición situacional  
y/o contexto ambiental que **INCREMENTA/ INHIBE,**  
**REDUCE O ATENÚA LA PROBABILIDAD** de uso , abuso,  
y/o adicción





## FACTORES SOCIALES Y CULTURALES

- ✓ Aceptación social y legalización de las actividades de juego.
- ✓ Facilidad de acceso.
- ✓ Ganancias en la fase inicial
- ✓ Gran oferta de juegos de azar
- ✓ Difusión de los juegos en los medios de comunicación
- ✓ Tener mucho tiempo libre

## FACTORES COGNITIVOS

- ✓ Pensamiento mágico: “el dinero solucionará mis problemas”, “la próxima es la mía”, “estoy en racha no voy a perder”,...
- ✓ Tendencia a fantasear con consecuencias sociales del juego: creer que le admirarán por las ganancias.



## FACTORES ESCOLAR

- ✓ El bajo rendimiento académico y el fracaso escolar.
- ✓ El bajo apego a la escuela.
- ✓ La conducta antisocial en la escuela.

## FACTORES PERSONALES

- ✓ La impulsividad y las conductas violentas
- ✓ La disforia (oscilaciones frecuentes del humor)
- ✓ La intolerancia a los estímulos displacenteros, (dolores, insomnio, fatiga, disgustos, preocupaciones, responsabilidades).
- ✓ La búsqueda exagerada de emociones fuertes.
- ✓ Baja autoestima, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas .
- ✓ El tener mucho dinero o carecer de él,



## FACTORES BIOLÓGICOS

- ✓ No factores hereditarios que predispongan demostrados.
- ✓ Posible relación del nivel de activación fisiológica con predisposición a las adicciones.

## FACTORES AFECTIVOS

- ✓ Acontecimientos estresantes.
- ✓ Juego como válvula de escape.

## FACTORES FAMILIARES

- ✓ Disciplina familiar inconsistente y/o excesivamente permisiva
- ✓ El abuso de alcohol, drogas o juego en los padres
- ✓ Exposición al juego durante la adolescencia.
- ✓ Valores familiares apoyados en símbolos materiales.
- ✓ Falta de planificación y despilfarro familiar.
- ✓ Tener parientes afectados por el juego.
- ✓ Falta de hincapié en el ahorro.

# FACTORES DE PROTECCION



- ✓ **Pautas educativas** claras: establecimiento de límites, clima de afecto...
- ✓ Poseer **habilidades asertivas** :saber decir “no” ante la presión social o del grupo.
- ✓ Abordar de forma adecuada **situaciones estresantes**.
- ✓ Poseer valores que promuevan el **esfuerzo y el establecimiento de metas**.
- ✓ Contar con **información** acerca de los peligros de los juegos de azar y de apuesta.
- ✓ Pautas de **manejo del dinero** sin caer en patrones consumistas.
- ✓ Buenas **relaciones sociales** con el grupo de iguales.
- ✓ Adaptación en el ámbito escolar y **buenos resultados académicos**.
- ✓ Implicación en **actividades alternativas**: deportivas, asociaciones, voluntariado, etc.
- ✓ Tener una buena **autoestima** y un auto concepto positivo.
- ✓ **campañas informativas y políticas sociales** que alerten de los peligros del juego patológico y regulen a nivel legal el acceso a locales de juegos.
- ✓ Capacidad **crítica** :no caer en falsas ideas ilusorias.

# INTERVENCION/ TRATAMIENTO JOVENES-MENORES

1º, “ayudarle a tomar conciencia del problema y de la afectación que el abuso de las nuevas tecnologías está teniendo en aspectos importantes de su vida”.

✓ El tratamiento en jóvenes y adolescentes podría dirigirse a fomentar:



- Habilidades de afrontamiento para gestionar adecuadamente situaciones estresantes
- A mejorar la regulación de las emociones
- El control de los impulsos
- Aprender a demorar la gratificación y la satisfacción
- Tolerar la frustración
- Corregir distorsiones cognitivas

✓ Por las características diferenciales en función de la edad, podría ser recomendable que los y las menores de edad hicieran el tratamiento de forma individual, o incluso en grupos formados en función de la edad.

✓ el objetivo de que puedan sentirse identificados/as con el resto de componentes del grupo por la edad, el tipo de juegos, los motivos que les llevan a jugar, las consecuencias del juego...etc.

# ESTRATEGIAS INTERVENCION

1. Romper hábitos de conexión
2. Programar actividades alternativas reforzantes
3. Eliminar el uso de la Aplicación que más problemas esté generando
4. Educar en el uso de internet como fuente de formación e información
5. Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención y control
6. Entender la funcionalidad de ese uso excesivo
7. Implicar a familia/amigos en el proceso terapéutico. Tener una o varias personas de apoyo y supervisión en el entorno
8. Fijar metas
9. Usar tarjetas recordatorio
10. Los progenitores con hijos/as con problemas de juego, presenten su propia solicitud de inclusión en el RGIAJ.



# RECURSOS

-**Consejería de Educación** . Espacio web del Plan de seguridad y confianza digital. Contiene recursos, información, enlaces, guías, consejos sobre seguridad y confianza digital, ... <http://www.educa.jcyl.es/plandeseguridad/es>

-Asociación castellanoleonesa de jugadores rehabilitados **Miguel Delibes** de Valladolid.  
Dirección: Calle Batuecas, 24, 47010 Valladolid Teléfono: 983 25 24 89  
<http://www.ajrmigueldelibes.com/>

- Asociación de jugadores patológicos rehabilitados de Valladolid (**AJUPAREVA**)  
Dirección: Av. Valle de Esgueva, 8, 47011 Valladolid Teléfono: 983 310 317 | 635 95 74 73  
[ayuda@ajupareva.es](mailto:ayuda@ajupareva.es)

**C/ Linares, 15. Valladolid**  
**Tlf: 983 25 90 30**  
**[www.proyctohombreva.org](http://www.proyctohombreva.org)**  
**[info@centroaldaba.org](mailto:info@centroaldaba.org)**



**Plaza España, 12. Valladolid**  
**Tlf: 983 30 32 94**  
**[prevención@centroaldaba.org](mailto:prevención@centroaldaba.org)**

- ✓ La **Consejería de Educación** subraya que el uso de los móviles en las aulas no tiene una regulación normativa por parte de la Junta. La administración «no debe y no va a prohibir porque el móvil puede y tiene fines pedagógicos».
- ✓ Educación recuerda que el uso del teléfono móvil, así como la vestimenta de los alumnos, depende del **Reglamento de Régimen Interior (RRI) de los centros**.



1. REVISAR EL REGLAMENTO DE REGIMEN INTERIOR DE SU CENTRO ESCOLAR

2. ¿QUE REGULACION ESTABLECE EN RELACION AL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRONICOS, REDES SOCIALES, FOTOGRAFIAS, VIDEOS... ASI COMO LAS CONSECUENCIAS/ SANCIONES Y PROTOCOLO DE ACTUCACION?

1. PROPUESTA DE MEJORA

- “¡HAGAN JUEGO, MENORES!” FRECUENCIA DE JUEGO EN MENORES DE EDAD Y SU RELACIÓN CON INDICADORES DE ADICCIÓN AL JUEGO. 2017 MARIANO CHÓLIZ MONTAÑÉS, JUAN LLAMAS
- ACCIÓN COORDINADA SOBRE ADICCIONES SIN SUSTANCIA EN CASTILLA Y LEÓN 2019-2021
- INTERVENCIÓN SOCIAL CON MENORES Y TIC. UN MODELO INTEGRAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS . 3ª EDICIÓN (2018)
- CUANDO JUGAR ES UN PROBLEMA. FAD
- <https://fejar.org>